



VOLLE KRAFT VORAUSS

PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND
LEISTUNGSFÄHIGKEIT DER ORGANISATION
IN CORONA-ZEITEN ERHALTEN



INTRO

Die „Corona-Krise“ war zunächst ein Schock. Inzwischen hat sie sich zu unserer treuen Begleiterin entwickelt – privat aber auch beruflich hat sich der Alltag nachhaltig verändert. Und durch die wechselnde Dynamik ist auch weiterhin Anpassung und Flexibilität gefragt – nichts ist sicher und wenig vorhersehbar.

Sowohl die Unsicherheit auf vielen Ebenen als auch die Einschränkungen vor allem hinsichtlich sozialer Kontakte wirkt sich auf die (psychische) Gesundheit von Mitarbeitenden aus

– je länger die Krise anhält, desto eher zeigen sich auch Folgen durch die langzeitige Belastung und Konflikte lassen sich nicht weiter vertagen.

Nach der ersten gelungenen Krisenbewältigung gilt es jetzt, die langfristigen Krisenwirkungen zu managen.

Eine Mischung aus hilfreicher thematisch fokussierter Workshoparbeit und individuell und niederschweligen Beratungs-/Coachingangebote für Führungskräfte, Einzelne und Gruppen bietet Ihrer Organisation die perfekte Unterstützung bei den aktuellen Herausforderungen.



FORMAT

5 Seminartage, online (nach Absprache auch im Präsenzformat), als Kompaktangebot. Auch eine 5 wöchige Staffel mit wöchentlich einem Seminartag ist möglich.

Ablauf der Seminartage:

VORMITTAG

Thematischer Workshop (4 h)

NACHMITTAG

Coachingangebote für Einzelne oder Teams nach Bedarf
(insgesamt 4x1,5h Coachingmöglichkeiten)

Zusätzliche Selbstcoachingangebote/Gruppenarbeitsangebote für
Teilnehmende, die nicht im Coaching sind (1,5 h)

Zur Workshopzeit vormittags besteht jederzeit die Möglichkeit von
Kurzberatungen via Chat mit einer der beiden Trainerinnen

Durchführung des ganzen Tages permanent durch zwei
Trainerinnen/Coaches

Kosten Gesamtpaket: 10.550 Euro zzgl. MwSt.



WORKSHOPS, COACHING- UND MEDIATIONSANGEBOTE

FORMAT



Workshops

Workshops sind im Online-Videokonferenz-Format geplant (Zoom oder andere Plattform nach Absprache).

Die Workshops enthalten folgende Elemente: Live-Inputs; vorbereitete Inputs in Form von Podcast, Texten, Videos; Übungen und Kleingruppenübungen; Austausch.

Dabei wird gezielt auch mit Online-Tools gearbeitet, die auch über die Workshops hinaus für die Teilnehmenden interessant sein könnten. Teilnehmendenzahl: 3-50 Personen.

Alle Workshops werden von beiden Trainerinnen begleitet.

Während der Workshopzeit besteht die Möglichkeit via Live-Chat mit einer der Trainerinnen eine Kurzberatung zu bekommen.

Coaching- und Mediationsangebote

Nachmittags stehen 4 Coaching-einheiten à 90 Minuten zur Verfügung, die jeweils von einer Coach begleitet werden. Es können Einzelne, Teams oder andere Gruppierungen beraten werden.

Zudem werden an drei Nachmittagen Angebote zur Verfügung gestellt, die ohne direkte Trainerinnenanleitung durchgeführt werden können. Am letzten Nachmittag wird eine Gruppenaktion und das Abschlussgespräch durchgeführt.

IHRE BEGLEITERINNEN



Ihre Begleiterinnen

Die Veranstaltung ist konzipiert und durchgeführt vom Coaching-Duo Ursula d'Almeida-Deupmann und Sinaida Rohlik. Die beiden Coachs arbeiten seit Jahren immer wieder erfolgreich zusammen und bringen ihre unterschiedlichen Erfahrungen mit ein. Besonders Blended Learning Konzepte mit Coaching- und Reflexionsanteilen sind das Erfolgsrezept der beiden, um nachhaltige Verbesserungen für Organisationen und ihre Mitarbeitenden zu erreichen.





IHRE BEGLEITERINNEN



Ursula d'Almeida-Deupmann ist seit vielen Jahren als Coach und Trainerin in der Entwicklung, im Change-management und in der Konfliktbewältigung von Teams und Führungskräften unterwegs.

Als Heilpädagogin begonnen mit dem Schwerpunkt psychischer Gesundheit hat die Zusatzqualifizierung in Coaching und Supervision sie zu unterschiedlichsten Formaten als Referentin und Coach geführt.

„Bei vermeintlichem Stillstand neue Flexibilität entdecken schafft neue Ressourcen- diese Herausforderung motiviert mich.“



Sinaida Rohlik ist seit über 10 Jahren als Coach und Trainerin in Krisen- und Konfliktsituationen tätig. Sie hat einen Master in Coaching, Supervision und Organisationsberatung, ist Sozialpädagogin und zertifizierte Mediatorin.

„Verworrene Problematiken zu entknoten und neue Perspektiven erarbeiten – das ist das, was meine Berufung ist.“

Kontakt

Email: coronazeiten@blik-coaching.de

Webseiten: www.mobibildung.de und www.blik-coaching.de

Telefon: 0178-2690797 (Sinaida Rohlik) und 0152-22712602 (Ursula d'Almeida-Deupmann)

Gerne beantworten wir alle Fragen und erstellen Ihnen bei Bedarf ein individualisiertes Angebot!



DETAILS ZUM SEMINAR

SEMINARTAG 1

Seminartag 1:

Krise, Kraft & Sorgenfalten – die Herausforderungen der Corona-Zeit bewältigen

Vormittag:

Workshop

- wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Krise
- psychische und gruppendynamische Prozesse in Krisenzeiten
- Spezifikum Krise und Krisenerleben
- Ängste & Reaktionsmuster in bedrohlichen Zeiten
- Einfluss von Krisenerleben auf die (psychische) Gesundheit
- Krise als Chance
- Kraftelemente bei Krisenerfahrungen

Praktische Übungen

- Übungen zu Kraftreserven
- Kleingruppenarbeit zu lösungs- und ergebnisorientierter Krisenbewältigung
- Unterstützungselemente für (psychische) Gesundheit

Nachmittag:

Selbstcoaching mit Trainerinnenanleitung & individuelles Coachingangebot



DETAILS ZUM SEMINAR

SEMINARTAG 2

Seminartag 2:

Homeoffice, Mobiles Arbeiten & plötzlich nur noch ich – mit Einsamkeit und Selbstorganisation umgehen und dennoch Team leben

Vormittag:

Workshop

- Spezifikum Homeoffice/ Mobiles Arbeiten
- Erfahrungswerte und -austausch der Teilnehmenden
- Psychohygiene und Gesundheit
- Praktische Anregungen zur Selbstorganisation
- Guter Umgang mit der individuellen Homeoffice-Situation (sofern relevant) oder dem Umgang sozialer Isolierung am Arbeitsplatz
- Teamanschluss trotz delokalisiertem Arbeiten - gewusst wie

Nachmittag:

Ressourcenspaziergang (Podcast zum Mitnehmen, Anregungen zur Gedankenaktivität) & individuelles Coachingangebot



DETAILS ZUM SEMINAR

SEMINARTAG 3

Seminartag 3:

Videokonferenzen und Zoom-Fatigueness – wenn der Augenkontakt fehlt

Vormittag:

Workshop

- Technische Hilfen
- Aktivierungs- und Entlastungselemente (z.B. Bewegungsübungen, Augen-Yoga) gegen psychische und physische „Bildschirmermattung“
- Einbau analoger Momente in Zoomkonferenz (Zettel, Gegenstände etc.)
- Sinnvolle Vor- und Nachbereitung von Online-Meetings
- Experimentierübungen (mit Übergang zur Nachmittagseinheit)

Nachmittag:

Teamnachmittag. Teams arbeiten für sich nach Arbeitsanweisungen. Möglichkeit von Teamcoachings.



DETAILS ZUM SEMINAR

SEMINARTAG 4

Seminartag 4:

Konfliktlösungen – auch ohne sich
„an einen Tisch zu setzen“?

Vormittag:

Workshop

- Konflikte und konfliktfördernde und -meidende Aspekten, insbesondere über räumliche Distanz
- Konfliktmuster und -verstärker
- Analoge und digitale Kommunikation als Chancen
- Anregungen zur Konfliktbewältigung
- Konfliktgewinn – Konflikte konstruktiv lösen und von Konfliktlösungen profitieren

Nachmittag:

Mediationsangebot:

Konfliktklärungen (einfachere Konflikte) oder Konflikterstberatung bei größeren Konflikten



DETAILS ZUM SEMINAR

SEMINARTAG 5

Seminartag 5:

Fokus auf das Positive - Ressourcen,
Resilienz und Kompetenzen ernten

Vormittag:

Workshop

- Resilienzkonzept kennen und nutzen lernen
- Ressourcenübungen
- Kompetenzboard
- Team- und Organisationresilienz

Nachmittag:

Erstellung eines bleibenden
Kompetenz-/Ressourcenkunstwerks
für die Organisation (Gemeinschafts-
aktion aller Teilnehmenden).

Abschlussgespräch mit Feedback aus
den Seminaren an GF/Leitung und
ggf. weiteren Handlungs-
empfehlungen



KONTAKT

Email: coronazeiten@blik-coaching.de

Webseiten: www.mobibildung.de und
www.blik-coaching.de

Telefon: 0178-2690797 (Sinaida Rohlik) und
0152-22712602 (Ursula d'Almeida-Deupmann)

Gerne beantworten wir alle Fragen und
erstellen Ihnen bei Bedarf ein
individualisiertes Angebot!